TED
© 2020 . ALL RIGHTS RESERVED

波鸿大学中国学生学者联合会
Verein der Chinesischen Studenten und Wissenschaftler an der RUB

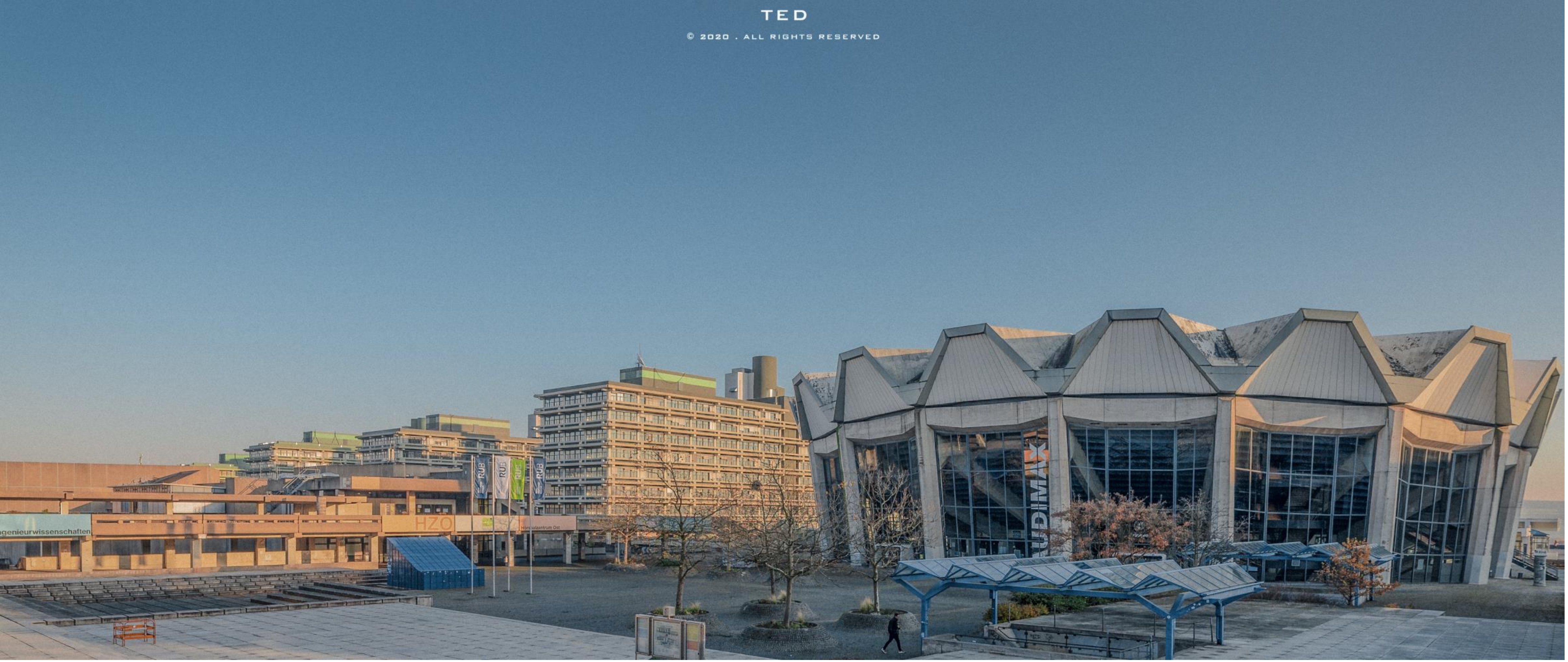
波鸿学联
学习生活指南

2022年修订版

编委会

初版
主编：赵 越
副主编：张 元
编委：杨宏宇 管致越 戚圣杰
徐若宸 徐 珏 刘亚雄 崔玉箫
祝樨蕾 张林朔 李嫣然

2022年修订版
编委：陈佳婕 陈霄屹 陈逸璇
霍流 蒋晓萌 汪灵玉 吴米琦
杨鹏宇 余浪 喻森 赵金洋
周阳阳 周雨菡 朱怡静
插图：钟望阳
排版：杨镕涛



VCSW BOCHUM

亲爱的同学们，当你们踏上德国这片土地，对未来的学习生活充满新鲜感，同时也会有很多对新的环境的困惑和迷茫。这本新生手册是由波鸿大学中国学生学者联合会编写的一本初到德国的指南。在这本手册中你可以找到生活学习中很多有用的信息，包括找房，延签，大学机构介绍，购物，餐馆等。我们希望这本手册能够帮助刚来波鸿的中国学生学者们尽快熟悉当地的环境，融入国外生活，顺利开展学业。

这本手册的主要内容是是由中国学联的同学们完成的，此版为2022年3月的修订版。在此感谢各位前辈的所做的工作，同时也特别感谢所有参与编辑手册的学联的同学们， 在繁忙的学业中抽出时间收集整理资料。感谢北威州其他兄弟学联， 特别是埃森学联、明斯特学联、多特蒙德学联、亚琛学联，给予我们的帮助和借鉴。感谢我们的赞助商Barmer保险。

感谢各位同学阅读波鸿学联学习生活指南，同时我们也希望同学们能够提出宝贵的意见和建议，之后我们也将继续完善和更新手册的内容，继续服务于同学们。

波鸿大学中国学生学者联合会

CONTENTS

01 序言

03 学联简介

关于波鸿学生学者联合会
以及我们的联系方式。

06 初到波鸿

/06 住房 /09 落户 /09 银行 /10 保险 /10 注册
/11 延签 /12 新生活动

13 大学简介

/15 学生服务中心 /16 Akafoe /18 Verwaltung&Infopoint
/19 计算机中心 /20 Audi Max /20 大学语言中心（ZFA）
/22 艺术中心 /22 Bibliothek

24 生活娱乐

/24 大学体育部 /25 保险 /26 医疗 /28 购物 /31 交通

35 抗疫须知

/35 新冠&疫情现状 /36 新冠期间，在德国生病了怎么就诊
/38 新冠疫苗 /39 核酸检测及当地防疫政策 /40 回国须知
/41 领事保护

VCSW BOCHUM

波鸿学联2018狗年春晚主要工作人员合影

关于波鸿学生学者联合会

波鸿大学中国学生学者联合会成立于 1982 年，是在德国法院注册，得到中国驻德国大使馆，波鸿大学外事办承认和支持的公益性机构。学联下设主席团，宣传部、摄影部、 策划部、后勤部、桌游社和波鸿华人足球队 。自从成立之初就一直秉承着为波鸿的中国学生学者服务的宗旨，为在波鸿的华人提供各方面的咨询和帮助。学联与波鸿大学多个机构如Asta, Akafoe 等都有着密切合作。每年学联还会派出代表参加学校的议会选举，为中国学生争取更多的话语权。

每年学联都会开展丰富多彩的活动，春节晚会是其中的重头戏，每年都会吸引许多中外观众参加，让中国留学生在传统佳节有了家的感觉，在弘扬了中华文化的同时也建立起了中德文化交流的桥梁。每学期的迎新导览和迎新烧烤 Party 也是必备曲目， 让初到波鸿的新生同学找到组织，认识新的朋友。

学联通过公众号（VCSW RUB）Instagram官方账号、官方微信小助手-波妞、官方小红书账号和波鸿学联Discord线上自习室(https://discord.gg/rw9mS9CHHE)四个平台为大家提供帮助。活动和相关信息都会通过这些公共平台发布，我们在希望同学们更多关注的同时也热切地期待更多的同学加入这个温暖的集体。

微信公众号

官方微信小助手
-波妞

Discord线上自习室

官方小红书账号

Instagram账号
VCSWBOCHUM

波鸿华人足球队队员合影

关于波鸿华人足球队

波鸿Papagei华人足球队成立于2013年底，创始人为居住在波鸿Papagei Haus 学生宿舍的学生。9年多的风风雨雨里，球队一直坚持组织足球活动，并逐步扩大影响力，从一栋小小的宿舍楼走到了整个鲁尔区。如今，球队仍然以在校大学生为主体，球员包括了鲁尔区各地语言班，波鸿大学，以及鲁尔区其他城市大学的学生。球队坚持每周至少组织一次足球活动，并积极与北威州其他地市的兄弟球队约战友谊赛，与多特蒙德、杜塞尔多夫、杜伊斯堡、伍珀塔尔、帕德博恩、亚琛等城市的球队建立了深厚的友谊。9年的时间里，球队参加了10多次高质量的华人比赛，球队的实力也从弱到强，在2019年连续摘下两次德国重量级华人足球赛事的亚军。虽然疫情一度打断了球队继续进步的脚步，但是，波鸿华人足球队对于足球的热忱从未减弱。随着疫情的逐渐好转，波鸿华人足球队重装上阵，在2021年下半年完成了新的集结，以崭新的阵容、崭新的面貌再次出现在德国的各路赛场上。球队始终秉持着以球会友，以球悟道的理念，始终展示着饱满的精神面貌和坚韧的团队精神。波鸿Papagei足球队，既通过足球给鲁尔区的学生带来了周末的快乐，也拓展了球员的交际面，更通过比赛磨练了球员的意志品质，打造了团队精神。对足球感兴趣的同学可扫描下方微信二维码联系球队负责人。

波鸿大学中国学生学者联合会
Verein der Chinesischen Studenten und Wissenschaftler an der RUB

波妞

杨镕涛
波鸿学联主席

周雨菡
司库

汪灵玉
桌游社社长、宣传部部长

陈佳婕
策划部部长

杨鹏宇
摄影部部长

吴米琦
后勤部部长

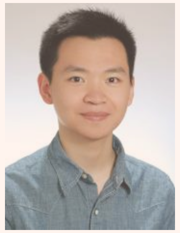
蒋晓萌
宣传部副部长

赵金洋
策划部

朱怡静
策划部

周阳阳
宣传部

喻森
后勤部



余浪
摄影部

霍流
摄影部

陈霄屹
摄影部

VCSW BOCHUM

第一章
初到波鸿

出国不仅仅是要学习，还要独立的生活。刚刚来到一个陌生的国度，不了解当地的风土人情和法律法规往往带来各种麻烦，这六个方面则是重中之重，希望能给大家带来帮助，少走弯路。

波鸿俯瞰图

本章我们将会从住房、落户、银行、保险、注册和延签等方面按照合理的顺序进行介绍你来到波鸿后必须要做的几件“大事儿”

01 住房

1. 学生宿舍

波鸿鲁尔大学的学生宿舍由后勤集团AKAFÖ 统一提供和管理，详细信息参见http://www.akafoe.de/wohnen/ （二维码 1）在页面的下方有在线申请（Online-Bewerbung）的入口。在线申请后，为了尽早得到宿舍，建议同学们前往AKAFÖ负责住房的办公室现场询问申请宿舍的进度，办公室位于校园Verwaltung楼对面的SH楼0楼，办公时间为周一、周二和周四的9点至11点（由于covid -19现在只提供电话咨询），也可以通过电子邮件与具体负责所申请宿舍的AKAFÖ员工保持联系，具体的联系方式和宿舍分管情况同样已列在上述网页的下方。

在得到宿舍负责人的许可之后，会收到一张申请宿舍片区可入住房间的列表清单，接下来可以前往这些可入住的宿舍，从清单上挑选希望入住的房间（这一步需要先和Hausmeister约时间）。若申请的房源是WG，则需要征得已入住室友的同意，具体形式为让室友在AKAFÖ负责人提供的同意声明上签字，或自己准备一张白纸简单写明同意入住并同样让室友签字。

VCSW BOCHUM

AKAFÖ学生宿舍

完成上述步骤后即可再次前往AKAFÖ负责宿舍的办公室找负责人签订住房合同。此时需要提供录取通知书（Zulassung）或在读证明（Studienbescheinigung）。拿着住房合同就可以在所申请宿舍的宿管Hausmeister的办公时间前去领取房间钥匙并成功入住。

2. 其他房源

波鸿及附近地区的其他房源主要包括鹦鹉楼（Papageihaus），教会提供的学生宿舍和其他私房。鹦鹉楼的申请网址参见http://www.swh-bochum.de/(二维码 2)，有中文版本，申请起来十分方便，且房源相对学校学生宿舍会没有那么紧张。

关于其他私房可以选择在线查找，例如:

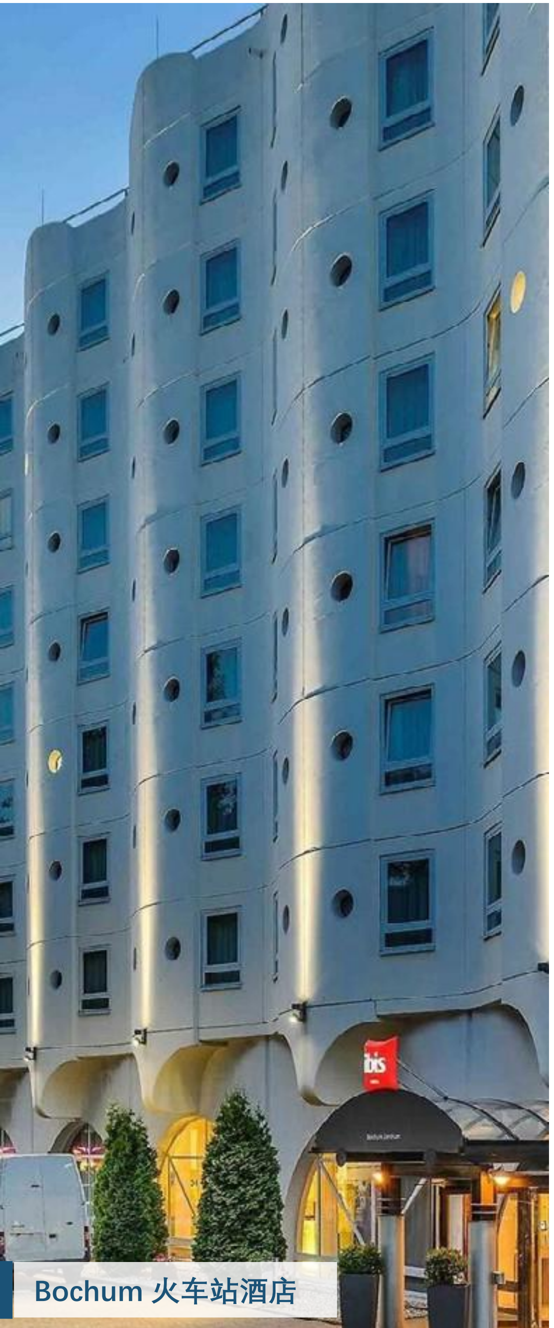
ImmoScout24: https://www.immobilienscout24.de/ （二维码 3）
WG-Gesucht: https://www.wg-gesucht.de/ （二维码 4）
eBay Kleinanzeigen: https://www.ebay-kleinanzeigen.de/ （二维码 5）
https://www.vbw-bochum.de/zuhause-finden/mietangebote （二维码 6）

或者是在校园里的各种布告栏上查找租房信息。

除此之外在大家熟知的微博微信平台上也会不定期有 房源信息，同学们可以加入波鸿新生群或关注其他相关微博账户。不过这些平台的房源信息多为转租（nach或zwischen）性质，前一类可以与房东签订住房合同用于办理各种手续，后一类往往只能用于暂住。

二维码 1 二维码 2 二维码 3

二维码 4 二维码 5 二维码 6


Bochum 火车站酒店

3. 临时住宿

如果已经到达波鸿，但仍未找到房源，那么就只能考虑临时的住宿。一般的选择包括青旅、酒店或民宿等。

波鸿市区的青年旅社叫 DJH Jugendherberge Bochum， 位于市中心百慕大 Bermudadreieck 酒吧一条街，地址是 Humboldtstraße 59-63, 44787 Bochum，详情可以参见 http://www.djh-wl.de/de/jugendherbergen/bochum/（ 可扫描下方二维码），或者在Booking等网站上也可以预订房间。

关于酒店或民宿的预订相对就比较简单，与外出旅行时的情况基本一致， 在 Booking、Airbnb 等网站都可以很方便地搞定。但这些住宿也都只是权宜之计，没有住房合同的话， 后续的各种手续都会受到影响。

4. 补充说明

首先简单说明一下房型的区别，一般主要分为Einzelzimmer、Apartment 和WG（Wohngemeinschaft）。其中 Einzelzimmer 一般是十余位住户分别享有各自的房间，同时共享两个浴室、两个卫生间和一个厨房；Apartment 是单人公寓， 一般是25 平米左右的空间内包括卧室、独立卫生间以及简易灶台；WG 则是一种德国常见的合租形式，一般一户不超过四名室友，各自拥有一间卧室的同时共用卫生间、浴室、厨房和起居室。

其次要注意的地方是设施。不管是学生宿舍还是私房，在签订住房合同确定入住前都应了解清楚该房源十分包括家具。包含家具（möbliert）或含部分家具（teilmöbliert） 的房源都可以拎包入住，而若是没有家具的（unmöbliert） 的房源， 可能租金会相对较低，但并不推荐新生入住，在初来乍到的情况下没必要再给自己添事情。

再次是租金的区别。租金分为冷租（Kaltmiete）和暖租（Warmmiete）两种，冷租是房子本身的租金，由于房东需要另外支付暖气费、水电费、园丁费、垃圾处理费等房屋维护费用，因此往往这部分费用会被部分或全部分摊给每一位住户，即附加费（Nebenkosten），而冷租加附加费就是这个房子的暖租。另外在租住冷租形式的房子时，房东可能并不会给房间接入网络，因此需要住户自行寻找网络提供商签订合同办理接入网络。

最后需要说明的是从 2015 年 11月 1 日开始施行的新《联邦登记法》里的关于登记住所（Anmeldung） 和更改登记住所（Ummeldung） 的新规定。根据这项规定，接下来在进行登记或变更登记的时候，申请者需要出示一份由住房提供者为住户在其搬入或搬出两周内所开具的证明（Wohnungsgeberbestätigung）， 这张证明在办理手续时不能用住房合同替代。住房提供者包括房东委托的出租管理人（Vermieter） 或房产管理公司（Wohnungsverwaltung）、自行进行出租管理的房东（Wohnungseigentümer） 以及对房租进行二次出租的主租客（Hauptmieter）。

02 落户

在签好房屋合同并顺利入住后，即可带上护照、证件照，合同和上述证明前往市民管理处（Bürgerbüro）办理落户手续（anmelden）。而且根据相关法律规定，新到达波鸿后，应当在两周之内前往市民管理处办理落户登记手续。在波鸿负责办理落户手续的办公室主要有两处：

一处位于市中心市政厅（Rathaus），入口朝向Willy-Brandt-Platz(铜钟和三个拱门的西侧)，详 情 参 见https://www.bochum.de/Buergerbuero （二维码 1）；

另一处位于大学附近的 Uni Center 中心，地址是 Querenburger Höhe 256，办公室在楼内顶层， 相关信息参见：
https://www.bochum.de/Buergerbuero/Buergnburgerbuero-Quere（二维码 2）。

根据目前官网上的公告，现在着两处办公室都仅面向已预约的申请者提供服务，因此强烈建议大家提前在官网、通过邮件或打电话预约，在线预约网址为：
https://www.bochum.de/Online-Terminbuchung
(二维码 3)

联系方式：buergerbuero-mitte@bochum.de
0234/ 910-8282

上面提到的由住房提供者应提供的证明的模板可以通过以下链接下载：
https://formulardienst.bochum.de/forms/findform?shortname=F010&formtecid=3&areashortname=Amt11 （二维码4）

←二维码1

←二维码2

Rathaus Bochum

03 银行

拿到落户登记证明（Meldebestätigung）之后，接下来应当在德意志银行办理激活自保金账户。波鸿市中心的德意志银行离市政厅很近，地址是 Husemannplatz 5a，44787 Bochum。 营业时间为每周一三五 9 点至 16 点，每周二四 9 点至 18 点，ATM 机则是任何时候都提供服务的。

办理账户激活手续应当携带的材料包括：国内开户证明、护照和落户登记证明。如果不慎遗失或将开户证明遗落在国内，只能在柜台跟工作人员说明，等到银行补办之后寄过来， 然后再办理激活手续。完成激活手续的办理之后，德意志银行会在一个月之内给登记地址陆续寄去五封信，包括银行卡、银行卡密码、网上银行密码、网络银行口令码（TAN-Block）、手机银行密码。之后可以在手机上下载Deutsche Bank的app，用于网上转账并且检查账户余额。 在使用Deutsche Bank App 的同时也需要下载photo TAN App。并且需要向银行申请photo TAN 的密码信。

如果急需用钱，在账户激活之后、收到含有银行卡和密码的信之前，可以凭护照和个人签名在柜台取款。一般激活后的账户里已解冻的金额会多于 853 欧，可以询问一下工作人员目前的可用资金是多少，从接下来的第二个月起， 每个月解冻的金额都将会是 853 欧， 已解冻的部分不会再收到限制。

另外在激活手续办理完成之后，可以选择让工作人员把账户转账信息（包括 IBAN, BIC, SWIFT）打印一份备用， 这样在办理其他手续需要提供账户信息用于扣款时会较为方便。

←二维码3

←二维码4

04 保险

BARMER 保险公司

在德国留学的学生需要持有有效的医疗保险，这是德国法律规定的义务。对于进入大学学习的同学而言，必须办理公立医疗保险；对于需要先在语言班就读的同学而言，需要办理的是私立医疗保险。

由于在出国申请签证的流程中需要提供保险的相关证明，因此大家在到达德国的时候往往已经持有保险公司提供的用于在德国激活保险账户的相关材料。在银行账户激活手续办理完成之后，只需把相关的账户信息填入激活保险的材料中，然后按保险公司的地址寄去即可。

之后会陆续收到保险公司寄回的保险卡、用于在学校注册以及后续用于延签的证明文件等。

05 注册

波鸿鲁尔大学关于学生注册的规定是，必须完成在线注册（Online Einschreibung）和现场注册（Einschreibung vor Ort）所有两个步骤（但疫情期间暂时仅需在线注册步骤）。在线注册是网址是:

https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/immatrikulation-einschreibung

现场注册的地点位于学校 HZO 楼内，必须要携带的材料包括:

注册所需材料清单

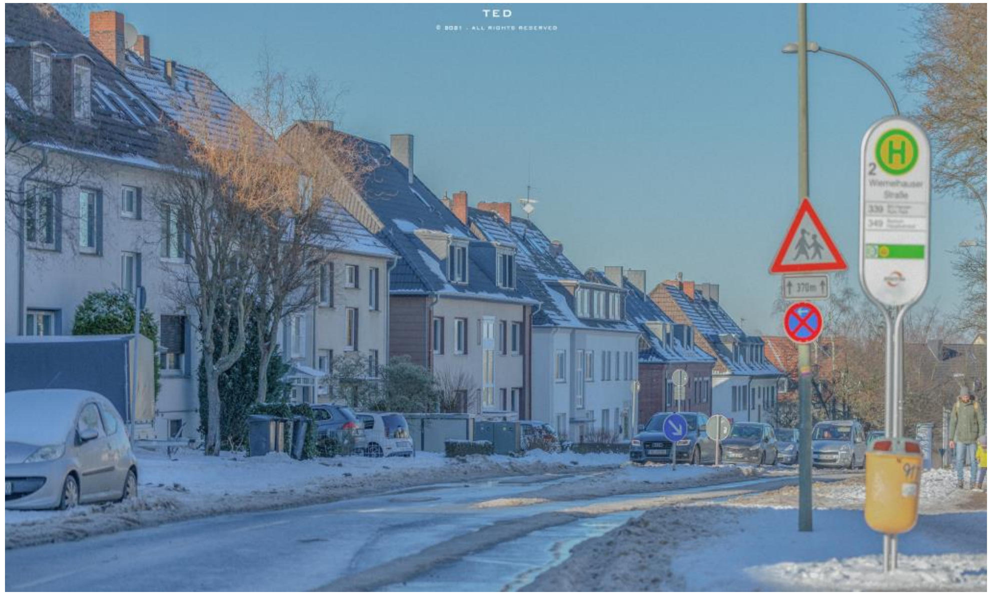
- 大学入学资格证明原件（Hochschulzugangsberechtigung），本科入学则为高中毕业证和相应的翻译公证件以及预科成绩单，硕士入学则为本科毕业证、学位证和相应的翻译公证件;
- 有效个人身份证或者护照（gültiger Personalausweis oder Reisepass）；
- 保险证明（Krankenversicherungsbescheinigung）；
- 录取通知书（Zulassungsbescheid）；
- 专业咨询证明（Nachweis über die vorgeschriebene Fachberatung），这个证明由各个专业的办公室开具;
- 转学或者辍学后重新注册的同学，需要出示上一个学校的学籍注销证明，以及一份说明已读专业和已读学期数的学籍证明（Nachweis der Exmatrikulation der zuletzt besuchten deutschen Hochschule einschließlich einer Studienbescheinigung, aus der Ihr bisheriger Studiengang und die Hochschul- bzw. Fachsemesterzahlen hervorgehen）；
- 博士生需要出具导师证明（Betreuungsbescheinigung），以及博士位置的录用证明（Bescheinigung über die Annahme zur Promotion），这些证明在各院系的博士处开具;

- 语言证明（Nachweis ausreichender Kenntnisse der deutschen Sprache），包括DSH-2、德福 16 分证明，以及歌德学院出具的语言证书（ZOP, DSD, KDS）等，英授专业则需出具雅思或者托福成绩证书；

- 成绩证明（Examenszeugnis），如果本科学位是在德国完成的，则需要出示本科成绩， 如果是在国内完成的，只需要 APS 证明。

另外在注册的时候可以带上一张证件照，否则在注册时会被要求现场拍一张照片用于制作学生卡。

在完成注册之后，需要缴纳社会公积金（Sozialbeitrag），里面主要包括 VRR 及北威州车票费用、交给学生议会（AStA）的费用等。相关缴费信息需使用读卡器插学生卡或者通过手机软件 ForgeRock 登录 eCampus 查看，并在截止日期之前及时转账。



06 延签

在办理完落户和银行账户激活手续之后，会相继收到一些信件，除了银行的信之外，还 会有税务身份认证号（Steuerliche Identifikationsnummer）和社保号（Sozialversicherungsnummer），这两个号需要妥善保管，在工作或打工的时候会有用。外管局也会寄来一封附带延签申请表格的信，同时在这封信里，外管局会给出安排的预约延签时间和预约号码，大家只需在预约时间当天携带用于延签的材料以及这封信前往位于市中心市政厅内的外管局（Ausländerbüro im Rathaus）延签即可。

因为是有预约的，所以不需要在外管局门口排队，而是直接进到等候区等待叫号。（但介于疫情时期，需自行登录波鸿市政厅官网https://www.bochum.de/Online-Terminbuchung，选择网页下的Ausländerbüro下的**Übertragung eines Aufenthaltstitels**进行延签预约，随后会收到外管局寄来的一封附带延签申请表格和其余所需延签材料的信，此后需在该信限定期限内将延签材料自行用信封打包投递至外管局门口黑色信箱，之后会再收到外管局寄来的一封确认延签材料已接收的信以及一封给出安排的预约延签时间和预约号码的信，最后于该安排的时间携带1张护照照片和足额延签费用以及护照前往外管局办理延签手续。）

如果外管局安排的时间与自己的档期有冲突，那么可以拨打信上的电话、给外管局写电子邮件或者直接到外管局前台申请变更预约延签的时间。如果签证到期前六个星期仍然没有收到信件，则应当直接到外管局前台询问预约延签的安排。外管局工作时间为周一8点至 14点、周二和周五8点至13点以及周四9点至18点。

延签需要缴纳的费用为：一年内（包含一年）居留许可106欧，一年以上110欧。另外如果在延签时剩余的现有居留许可时间少于四周，可能会被工作人员要求办理一张临时居留证明（Fiktionsbescheinigung），费用为13欧元。

最后需要说明的是，政府部门规定的工作语言是德语，如果对语言不是很有信心的话，建议带上德语比较好或有延签经验的同学一同前往。

VCSW BOCHUM

延签所需材料清单

- 填好的延签申请表。这个在收到的信里会附有，在网上也可以下载到，或者去外管局现场领也可以。如果表格里有写地方不知道应该如何填写，可以先只填好个人信息，剩下的空格在外管局询问工作人员。另外大学入学后的第一次延签（Bachelor 或 Master 第一学期），可以选择直接申请两年的签证，即在申请表上 Dauer des Aufenthaltstitels 一栏填写 2 Jahre，根据经验，如果账户里的钱足够一年，那么此次延签申请很可能可 以获得两年签证。

- 护照。应当注意的是，申请的居留许可的时间不能超过护照有效期。例如如果护照八个月后到期，那么就只能拿到最多八个月的签证。

- 保险证明（Krankenversicherungsbescheinigung）

- 生活经费来源证明。大部分情况使用银行账户冻结证明。波鸿目前的标准是每个月冻结 861 欧。理论上工作人员会根据帐户余额来决定最终拿到的签证时间。第一次延签的同学，可以使用递签时候的德意志银行存款证明和近期的德意志银行流水账单 （Kontoauszug），这个可以在德意志银行自助银行区使用机器打印。对于德意志银行里第一次冻结的钱已经用得差不多的同学，或者不是第一次在德国延签的同学 而言，则需要重新冻结保证金。只需在银行柜台提出申请，以德意志银行为例，会在接受申请后于两周内寄出账户冻结证明。除了采用冻结账户外，也可以使用经济担保 （Verpflichtungserklärung）作为生活经费来源证明。如果有亲人或者朋友在德国有正式工作（非德籍也可），就可以在外管局开这个证明。如果有学生工作，带上工作合同和工资单。如果每个月的净收入不少 861 欧，工资单可以作为生活经费来源证明。

- 工作证明，如果没有在工作则无需提供。

- 学籍证明，大学在读学生可以在学校的 Verwaltung 楼内或图书馆 0 层的电脑上打印，也可在Ecampus网站上下载打印，语言班在读同学则需在各自的语言班开证明。

- 证件照片。应当注意的是，照片格式必须严格按照标准来，外管局的工作人员会用特定模具测量证件照上人脸的大小，不满足要求的都会被要求现场去楼下的自动拍照机上重拍。用于延签的照片被叫做 biometrische　Passbilder，它相对一般的证件照而言要求更严格。大家选择在这个网站比对和制作：http://www.persofoto.de。在这里可以上传已有的证件照，然后按照标准裁剪，最后选择下载到电脑里自己打印，或者让这个网站打印后邮寄过来。自己打印照片则推荐去 Rossmann 或者 DM 使用自助打印照片的机器。

07 新生活动

为了使新入学的同学们能够尽快熟悉学校，融入新的生活，波鸿大学中国学生学者联合会，波鸿大学外办，各院系都会开展一系列的新生活动，主要包括以下活动。

每学期开学之前波鸿学联都会有一到两次的新生导览活动，带领大家参观校园，游览潜园，学长学姐们也会在参观过程中为大家答疑解惑。开学第一个月通常会有迎新烧烤活动，新老同学均可参加，是结交朋友，认识同学的好机会。具体信息会发布的学联的微信公众号和微博。

VCSW BOCHUM

第二章

大学简介

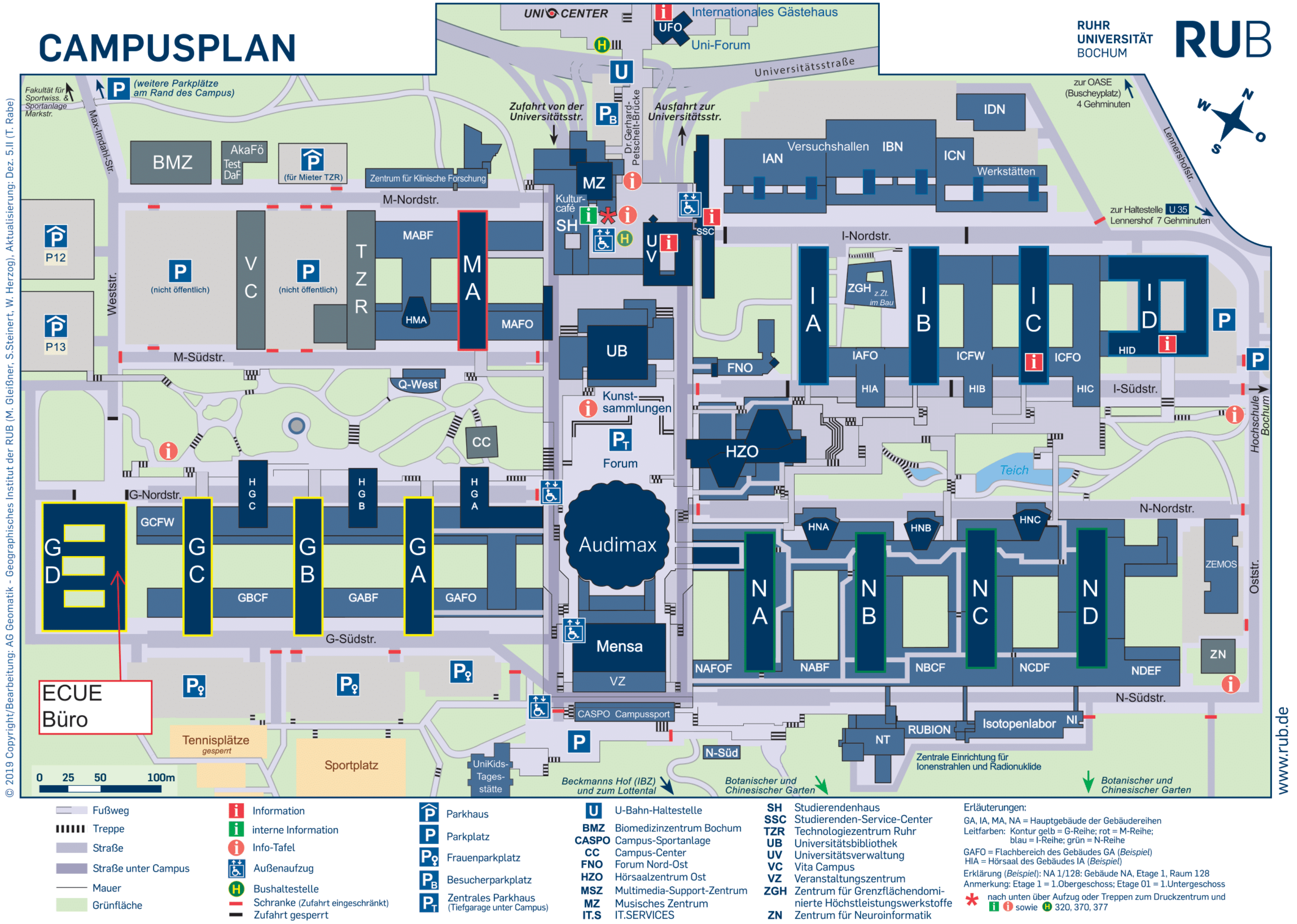
波鸿大学（Ruhr-Universität Bochum， 简称 RUB）又名鲁尔大学，波鸿鲁尔大学。德国鲁尔工业区原来是德国采矿业和重工业基地，但这里原来没有一所大学。1961 年， 北威州州议会决定在波鸿建立鲁尔区的第一所大学，定名为波鸿鲁尔大学。

波鸿大学俯瞰图

波鸿鲁尔大学是联邦德国第一所实行新体制的大学，是一所规模巨大的公立综合大学，波鸿鲁尔大学近年来加强了学术研究领域的主导力量，尤其是 2007 年以后整个大学的发展目标定位在“精英力量”， 正契合了其办学宗旨：人道、开放、精 英 （Menschlich, Weltoffen,Leistungsstark)。波鸿大学现在已拥有20 个系，本科及硕士阶段共开设近 200 个专业， 其专业设置之广泛在德国的大学中居于前列。截止 2015年冬季学期，在校学生共计 43004人，外国留学生共计 3387 人（不含移民），其中约三分之一来自亚洲。

波鸿大学与全世界 21 个大学建有伙伴关系，其中包括上海、东京、德克萨斯等地的大学。波鸿大学对中国情有独钟，这里不仅有大量来自中国的学生、学者，而且其东亚系汉学专业、中国文学翻译中心是它的特色机构，已故教授马海茂先生在德国汉学界享有盛誉。更有意思的是，这个大学的校园中还有一个由同济大学捐建的中国园林 " 潜园 "(QianYuan)，这在德国的大学中恐怕也是独一无二的。

下面的链接中可获得各院系网站
https://einrichtungen.ruhr-uni-bochum.de/de/fakultaeten



校园概述

与多数老牌的德国大学不同，作为一所现代大学，波鸿大学拥有自己的校园区。波鸿大学的校园坐落于波鸿市南方，距离市中心12分钟车程。除了医学中心之外，波鸿大学几乎所有的教学与办公都在校园中完成。

波鸿大学的校园由建筑师Helmut Hentrich和Hubert Petschnigg设计，于1963年动工。在18个月的工期后，于1965年初步建成。同年11月，新生的波鸿大学开始了正式的教学和科研活动。初建成时，校园只有机械系和办公区。随着投资的不断追加，后续的校园建设工作稳步推行，最终于1967年整体完工。机械学院（I开头的的建筑）后来进行了重建，并追加了很多先进的仪器以及设备。最后建成的IA建筑于2018年完工。自此，最早建成的机械学院焕然一新。

校园的设计语言非常丰富。俯瞰下的校园，宛如一个巨大的海港，一栋栋教学楼整齐地排列，好似一艘艘或整装待发或满载而归的船舶。这也是Helmut Hentrich设计这个校园时的寓意：“a harbour in the sea of knowledge”。而Audimax看起来像是一个巨大的贝壳，这也与牛顿的名言相呼应。校园的建筑大量使用裸露的混凝土以及钢筋，并且造型也很不拘一格。这在当时都是非常前卫且激进的设计风格。

校园的布局可以见左图。接下来我们将逐一介绍校园中重要的功能区。

01 学生服务中心（SSC）

SSC

全名 DAS STUDIERENDEN SERVICE CENTER， 位于学校门口北侧，Verwaltung 后方。
学生服务中心大楼包括以下服务设施：

1. 接待和学生秘书处
（Reception und Studierendensekretariat）

学生秘书处是个很重要的部门。尤其是当学生证遗失或者不能使用时，可以到学生秘书处办理补办或者更换。此外还主要负责网络招生， 学生卡挂失，学生周票办理，转专业，注销学籍等服务。

开放时间：

周一至周五 9：00 – 12：00； 周一、周三、周四 13：30 – 15：00

Tel.: +49 234-32-22945

波鸿鲁尔大学学生秘书处的各项服务详情可见如下链接：
http://www.ruhr-uni-bochum.de/studierendensekretariat/
(可扫描右侧二维码)

2. 录取发放处
（Zulassungsstelle）

3. 国际办公室
（International Office）

国际办公室（IO）主要负责组织大学的国际活动，并为国际友人提供支持。并为外国学生在波鸿学习提供建议和咨询。

4. 大学体育
（Hochschulsport）

每学期以及寒暑假期学校都会分别开设大学体育的课程。课程品种多样，价格实惠学生可以自由选择。学生可以网上申请，打开大学体育官网， 首先购买 Sportkarte， 接下来就可以购买课程啦。（要注意的是体育卡不包括课程的费用，课程需要另外付费。）

大 学 体 育 官 网： http://www.hochschulsport-bochum.de/
(可扫描右侧二维码)

5. 学生咨询中心
（Zentrale Studienberatung）

学生咨询中心（ZSB）是学校主要的咨询部门。其职能包括多个方面，比如心理咨询和课程咨询， 以及 BAföG 和住房补贴。此外，ZSB 还设有就业咨询服务（Career Service），学生可以从这里获取打工信息或者工作信息。

波鸿鲁尔大学学生服务中心的各项服务详情可见
https://einrichtungen.ruhr-uni-bochum.de/de/dezernat-2-studierendenservice-und-international-office
（可扫描右侧二维码）

02 Akafoe

Akafoe全名 Akademische Förderungswerk
官网：http://www.akafoe.de/

1. 餐饮

大食堂（Mensa）
营业时间：

周一至周四	11：00-14：30
周五	11：00-14：00
周六、周日	休息

食堂每天都会有不同的菜色可供选择，当天的菜单可以通过食堂的电子屏查看，也可以通过一个叫Campus App 的软件查看。食堂可以刷学生卡，可以付现金，在食堂一楼的左右两侧各有两台机器可以给学生卡充值，可以选择用现金或是 EC-Karte 充值。在一些入口处还设置了饮水机。在食堂吃完饭的时候要记得自己收盘子，送到回收的地方。

在食堂的非营业时间，食堂楼下作为 Lernort 开门，可以在那里自习。不过自习还是建议去图书馆哦。

小餐厅（Bistro）
营业时间：

周一至周五	11：00-16：00
周六、周日	休息

这里在营业时间也像食堂一样卖餐饮哦，价格会比食堂稍贵一点。

Q-West
营业时间：

周一至周五	11：15-22：00
周六、周日	休息

这是学校内的一个餐馆，东西比较好吃，价格稍贵。

2. 助学金

Akafoe 会给一些学生提供助学金（BAfoeg), 学生需要提交表格申请，在得到助学金开始 5 年后还钱，还款时间最长可以持续 20 年。

有需要的同学可以登陆这个网 站：
http://www.akafoe.de/finanzieren/
(可扫描右侧二维码)

3. 住房

Akafoe 给 学 生 们 提 供 了 非常多的学生公寓，房型大致分为 Einzelzimmer，WG，Wohnung 和Apartment。这些学生公寓都在学校附近，并且是暖租，水，电，暖气， 网费都包含在租金里面了。学生需要填写一份表格申请房间，本科生最多可以租 5 年，硕士生最多可以租 3 年。住学生公寓呢就是比较省心，什么都不用自己管，快递也有人代收。同一栋楼里住的也都是学生，感觉会比较安全。

学 生 公 寓 并 不 好 申 请 ， Einzelzimmer 是最好申的房型了，不过要和很多人共用厨房和卫生间，所以很多人不会选择这种房型。如果工作人员跟你说没有房，需要等的话， 记得一定要多跑几次去催他们，不然真的是等多久都等不到的。

如果对房间不满意又很急的时候可以选择签一年租房合同，之后可以提前三个月去续约，或者如果签了很久却临时想要搬走的时候也要提前三个月告知工作人员，终止合同。

工作时间：

周一、周二、周四　　9：00-11：00
其余时间　　休息

链接：http://www.akafoe.de/wohnen/（可扫描右侧二维码）

4. 文化

大 学 就 是 一 个 文 化 交 流 的平 台， 我 们 学 校 学 生 们 的 课 余生 活 也 是 相 当 精 彩。 学 校 经 常会 组 织 一 些 活 动， 例 如 ,Musik- undLesereihe,Partys,Konzerte 和一些 Festival。在每学期开始的时 候 还 会 有 Kurs-undWorkshop-Programm。在这里有一个机构叫Boskop, 当同学们有好的想法和意见举办一些活动的时候，通常是要比较大的活动哦，就可以和这里的工作人员沟通，学校会给相应的资金也会提供一些技术支持。像我们学联每年举办的春晚，就少不了 Boskop 的支持。

链接：http://www.akafoe.de/kultur/（可扫描下方二维码）
在这个链接中，同学们可以找到一些活动的新闻，或是查看活动的日期

5. Inklusion

波鸿鲁尔大学是一个非常人性化的大学，这里还专门设置了很暖心的咨询室（Beratungsraum) 给一些身体不健全的学生，给他们提供必要的帮助。例如一些盲人学生可以在跟Prüfungsamt 申请后，在这个机构的帮助下进行考试。

链接：http://www.akafoe.de/inklusion/
（可扫描右侧二维码）

6. 国际交流

在我们学校有来自超过 130 个国家的学生，与各个国家的学生间交流是很必要的。这里有两个交友平 台 BeComingFriends 和 Study Buddy。在开学时的活动上都会很多机构的桌子，会有人在旁边坐着等着你来咨询，你就可以看见这两个交友平台的人哦，可以在那里拿报名表申请参加活动，或者也可以在网上报名。报名成功之后会收到活动的通知，通常每周都会有活动。

报 名 链 接 ：

BeComing Friends:
http://www.akafoe.de/international/becoming-friends/becoming-friends-anmeldung/（二维码 1）

Study Buddy:
http://www.akafoe.de/international/study-buddy/（二维码 2）

二维码 1　　二维码 2

7. 儿童

在这里，即使不小心成了父母也不用担心要因此休学，这里有两个机构可以帮你照顾还没有开始上学的孩 子， Kitag Lennershofstrasse 和 UniKids。这里每年大约可以容纳 200 个小孩子。

报名链接：
Kitag Lennershofstrasse：
http://www.akafoe.de/kinder/kitag-am-lennershof/kitag-anmeldung/
（二维码 1）

Uni Kids：
http://www.akafoe.de/kinder/campuskita-unikids/unikids-anmeldungen/（二维码2）

二维码 1

二维码 2

03 Verwaltung/Infopoint

Universität Verwaltung 简称 UV，位于中心图书馆的前方。学校部分建筑楼内都设有 Infopoint 如 UV, UFO. 这里主要列举 UV 处 Infopoint 的几项功能：

ECampus(VSPL)

Verwaltung 的电脑上设有eCampus 可以在此处的电脑上报名选课（详情见选课章节）报名及注销考试，还可打印车票、查看学期的课表和更改校园账号的密码。

Druckzentrum

原先位于UV 的打印中心，现在搬至SSC 01/219 地下，工作时间为：
周一至周四　　08：00-16：30
周五　　　　　08：00-15：00
这里的打印价格在附近最为低廉。

Fundbüro

失物招领处，若是有东西在校园里掉落或者遗忘可以尝试在此询问。

Chipkartenleser

学校使用的读卡器可以在此处购买价格为 20 欧，购买后可以在家处理eCampus 和 Flexnow 上的信息，不必再跑到学校。Amazon同样有售，不限品牌，关键词Chipkartenleser）

此外，还可通过手机App验证登录eCampus或者Flexnow，详情可查看App登录教程（扫描下方二维码）：
https://www.it-services.ruhr-uni-bochum.de/services/ias/2fa.html.de

04 计算机中心（Rechenzentrum）

计算机中心位于 NA 02/297，工作时间为：周一至周五 10：00-15：30. 主要负责大学以及学生宿舍的网络服务和信息安全保障。对于同学们而言经常接触到的主要会有三处。

大学邮件系统

登录地址是 https://mail.ruhr-uni-bochum.de/mail/（可扫描二维码 1），使用的用户名和密码就是在注册时拿到的信息，密码可以自行修改。用户名通常为姓名的一部分+随机数字字母。

校园无线网

连接的无线网名称为eduroam，同样需要提供上述的用户名和密码。另外在苹果的设备上如果反复出现密码错误的情况，则说明需要手动下载安装网络证书，地址是 https://noc.rub.de/web/anleitungen/wlan/ios（可扫描二维码 2）。

宿舍上网

在德国上网有很多注意事项，例如不要轻易下载版权不明的资料和视频，在宿舍内上网不能开启 P2P 分享等。在大学学生宿舍里第一次上网之前或安装路由器之后，最好按照网络运营商的要求做好相关设置。这里给出参考链接：

https://www.highspeedsurfer.de/dokuwiki/ （可扫描二维码3）

设置好后即可使用上述同样的用户名和密码登录，登录页面网址在这个链接内已经提供。

如果出现端口被封的情况，则需联系运营商管理处，邮件支持信息（E-Mail Support）在上述网站的左侧导航栏内可以找到。

二维码 1

二维码 2

二维码 3

VCSW BOCHUM

05 Audi Max

Audi Max全称Auditorium Maximum，位于波鸿大学中心位置，作为大学最大的阶梯教室（可容纳1750 人），Audi Max 经常举办各种音乐会、庆祝活动、会议或讲座，环形礼堂大厅也常作为各种展览、招聘会或招待会的场地。Audi Max 配有现代化音响、灯光设备，音乐会、讲座的内容也可以记录上传至网络或直播观看。舞台中央上方硕大的管风琴也常作为音乐会重要乐器演奏。部分艺术类活动信息可通过Musisches Zentrum了解，或在入口处可得到近期活动宣传页。

Musisches Zentrum链接：

https://www.ruhr-uni-bochum.de/universaal/raumuebersicht/audimax.html（可扫描下方二维码）

06 大学语言中心（ZFA）

大学语言中心，全称Zentrum für Fremdsprachenausbildung。主要负责大学语言课的管理。大学语言课主要分成两类，德语课程和非德语课程。德语课程主要包括德语语言班和学期内德语课等， 具体可以参见以下链接:

http://www.daf.ruhr-uni-bochum.de/ueberuns/kursangebot.html.de

（可扫描二维码 1）。

大学里的德语语言班除了语言中心提供的面向德福考试的语言课之外，学生议会AStA 也提供面向DSH考试的语言课。除了侧重点和课程时间不同之外，前者由于报名名额较为有限，需要提前报名，报名后需要参加分级考试，注册之后属于学生待遇，可以获得北威州车票；而参加后者的分级考试无需报名，在通过分级考试之后即可缴费上课。另外两者的上课地点也不同，语言中心的德语课上课地点都在Universitätsstraße 90，靠近和Wasserstraße 的路口，因而得名“水街的德语课”，而AStA 的德语课则在校园里。

位于“水街”的 ZFA 同时还是德福的考点。因此有需要的同学可以报名参加在这里举行的德福考试，具体的安排时间可以参见

http://www.testdaf.de/fuer-teilnehmende/die-pruefung/pruefungstermine/（二维码 2）

大学语言中心提供的另一种学期内语言课被称为 Studienbegleitende Kurse， 这个语言课又细分为几种主题的课程，每个课程都是每周一次课，包括不同水平通识类课程（Allgemeiner Sprachkurs）、口语和沟通类课程（Kommunikationstraining, Phonetik 等）、应用类课程（Referate erarbeiten und präsentieren, Wissenschaftliches Arbeiten）以及研讨课性质的课程（Wirtschaftsdeutsch, Praktikum International）等等。由于这些课程在通过后是可以抵作选修课学分的，因此通常有考勤上的严格要求、平时的课后作业以及期末考试。课程的报名时间是在每个学期开始后的第一个星期，只采用现场报名的方式，具体可以参见 http://www.daf.ruhr-uni-bochum.de/sbgk/anmeldung.html.de（二维码 3）。

大学语言中心提供的非德语类课程同样十分丰富，包括英语、法语、日语、俄语等等很多种语言的不同水平的课程，在报名上课前也需要先参加分级考试。详情可以参见 http://www.zfa.ruhr-uni-bochum.de/lehre/fristen/index.html.de（二维码 4）。另外学校还提供专门针对外语口语练习的Sprachcafe，详情请参见 https://international.ruhr-uni-bochum.de/de/sprachcafe-bochum（二维码 5）

二维码 1

二维码 2

二维码 3

二维码 4

二维码 5

07 艺术中心

(MUSISCHES ZENTRUM)

艺术中心 MZ 位于学校入口南侧，Verwaltung 斜对面。

艺术中心主要分为四大类：视觉艺术 Bildende Kunst，摄影，音乐和舞台剧。每学期都会推出相应的课程，例如绘画、雕塑、蚀雕等等（需付费）。

艺术中心还设有学校管弦乐队、校合唱团、校交响乐团，每学期在Audimax 都会有相关演出。有这方面特长和兴趣的同学也可以加以关注。此外特别推荐的是 MZ 的一楼还设有钢琴房，有兴趣的同学们只要在学期初报名预约时间，就可以免费使用啦！
学校 MZ 网站每学期开学前都会上传 Programm Plan 同学们可以查询钢琴房的预约时间以及艺术课程的相关信息。艺术中心官网：http://www.mz.ruhr-uni-bochum.de/（可扫描下方二维码）

08 Bibliothek

大学的图书馆分为中心图书馆和各院系的图书馆。

中心图书馆的开放时间：

周一至周五	8：00-21：00
周六、周日	10：00-18：00

注意事项

进入图书馆之前可将书包、大衣外套等物品存入储存柜里，储存柜位于图书馆的最底层，储存柜的押金只能用两欧元的硬币。馆内有学生可使用的自习室，食品禁止带入图书馆的内部，喝的东西只能带水。图书馆内还设有供学生使用的电脑，个人用的手提电脑必须从电脑包里拿出来才能带进图书馆使用。

关于借书：可以凭自己的学生证借阅图书，期限为一个月，可以续借，请记得在借阅期限前将图书于柜台处或者自动还书机上归还，若超过期限则需支付一定的罚金。

书籍查询

登录学校官网找到BIBLIOTHEKSPORT-AL，可在 KATALOGSUCHE 查询所需图书的信息。有些图书有免费的电子版可以下载，实体书则会给出在图书馆的所处位置。

院系图书馆

一般位于各院系所属教学楼内，里面都是和院系课程相关的图书（需要注意，有的院系图书馆藏书无法外借，但是提供扫描和复印的服务）

疫情防控

疫情期间最多容纳450人，采取3G政策，详情请参考图书管官网：https://www.ub.ruhr-uni-bochum.de/ （可扫描右侧二维码）

第三章
生活娱乐

波鸿的生活丰富多彩，除了日常文化课的学习之外还可以参加大学的体育课程，利用学校提供的学期票随意出行，购物。

波鸿球场

01 大学体育部（Hochschulsport）

1. 简介

大学体育部主要负责大学体育课的管理、场馆的提供以及维护。不管是大学在读学生还是校外人员都可以报名参加大学体育课，不过费用有一定区别。

大学体育课的分为学期内体育课和假期内体育课，都分别需要提前报名选课。波鸿鲁尔大学提供的体育课项目十分丰富，大部分课程需要收费，也有少量项目有自由活动的课时，可以免费报名参加，因COVID特殊情况，目前只开放了少部分课程。

学期内体育课报名的时间通常在四月和十月的第二个星期三上午，假期内体育课的报名时间则是七月和二月的第二个星期三上午。报名方式为网上报名。

体育部网址（可扫下方二维码）：

https://hochschulsport-bochum.ruhr-uni-bochum.de/de

2. 体育卡（Sportkarte）

参选课程需首先购Sportkarte，通常在报名日的 8 点 30 分开始。 以2022夏季学期为例，学生/员工/校友/外部人员费用为20/25/30/40欧每学期。
体育卡包括学期内和假期内两种， 而前者包括了在当前学期之后的那个假期内的体 育卡。例如在 2020 年 10 月报名时购买了2022夏季学期的体育卡，那么在报名 2022夏季学期假期体育课时则无需另外购买， 反之如果没有报名 2022夏季学期的体育课，那么在 2021 年 2 月报名假期内体育课时则需要购买体育卡。购买体育卡的地址可以在上述网页上的 Sports Program/Sportangebot A-Z 栏目下找到。
网址（可扫下方二维码）：
https://buchung.hochschulsport.ruhr-uni-bochum.de/angebote/aktueller_zeitraum/

3. 选课

每个体育课的报名开始时间并不相同，这是为了给网络服务器分流，因为很多体育课非常热门（如篮球、羽毛球等）因提供位置有限，需要抢名额。因此建议大家在体育课报名日前一周内就了解好具体的报名开始时间，踩点报名。同时准备好银行账户信息、学号、邮件地址等信息，在报名时才能保证速度。体育课的具体种类同样可以在网页上 Sports Program/Sportangebot A-Z 栏目下找到。

在成功选上体育课之后，需打印或在电子设备里保存确函（Bestätigung， 移动端叫 MoblieTicket），在上课前出示即可。如果没有抢到心仪的体育课，可以在等候名单（Wartelist）里登记，通常在开课后会不定期有名额放出。

另外每个学期内体育课开课后的第一周，是试课周（Schnuppewoche），在这个星期里除了某些个别特殊课程之外，所有人都可以无条件参加任何课程，而在这个星期之后的第一个星期一，体育部会继续在网上放出这些课程里 20% 的名额，假期内体育课则没有这个安排。

02 保险

德国医疗保险制度的结构是以公立医疗保险（又称法定医疗保险）和私人医疗保险并立的双元化体制为特征。所有在德国大学或高等学院开始专业学习的外国籍大学生都必须参加医疗保险。在德国，大学生们可以在两种医疗保险体制中选择参保 : 公立医疗保险和私人医疗保险。

注意事项:

1. 原则上，所有大学生都有义务参加保险。
2. 在大学注册学籍时必须出示目前的医疗保险凭据。
3. 没有医疗保险证明不能入学。

公立保险
Geseteliche Krankenversicherung

全德有超过 200 家公立保险，其中较为知名，在学生中最为常见的有BARMER、TK、AOK、DAK。但满年满 30 岁或已结束了 14 个专业

学期的大学生在德国将不被任何一家法定医疗保险机构接受投保，他们必须参加私人保险。这也同样适用于在德国参加语言班的学员。

私立保险
Private Krankenversicherung

注册大学生在注册的三个月内可从私立保险转公立保险，但反之不能。以学生身份参加私人保险可持续至学业结束。以 2020 年的费率为例，在最初的 18 个月内，私人保险机构的短期保险费率可以低至不足 40 欧。但是，保险费还取决于年龄、健康状况、逗留期限、费率选择等因素。在开始大学学习前，外国籍大学生还是应该就保险问题，在有关的大学生服务中心 (Studentenwerk)，大学的外事处 (akademischen Auslandsamt) 或 国际事务办公室（International Offices) 进行咨询。

注：语言班学生只能参加私立保险。

公立与私立保险的比较

一般来说公立保险贵于私立保险一般来说公立保险保障范围大于私立保险，具体参保 范围请见各保险公司官网 如果购买私立保险，需要在就诊取药后自行垫付全额费用，将账单寄往保险公司之后，才能得到相应的赔付。

人寿保险
Rentenversicherung

人寿保险不是普通医疗保险。 每个持有在德居留签的人士都有且仅有一个人寿保险号码（Rentenversicherungsnummer），这是打工及找工作的必备。

03 医疗

1. 通用就医流程

1.私人诊所诊断

首先找私人诊所，也就是先看 " 全科医生"（Allgemeinmediziner），即所谓的 " 家庭医生"（Hausarzt）。

一般德国人会在住处附近寻找合适的医生，往后每当生病时，可以请固定的家庭医生先问诊，再由其判断是否需要转诊专科医生。常见的牙科，妇科，可直接向专科诊所预约时间就诊，无需先看 " 全科医生 "。

多数诊所周末和周三午后都休诊，部分诊所则开放少数晚间看诊的时段，以服务那些因为工作无法在白天前往诊所的病人，不过各诊所的开业时间必须亲自打电话，或到诊所的网站上查询。无论是诊所或医院看诊都必须携带医疗保险卡。在家庭医生工作时间外如果有紧急情况，可以联系自己家庭医生的号码询问。注意疫情期间部分诊所不接受新病人，需提前确认。

VCSW BOCHUM

2. 转诊与专科医生

所谓的专科医生（Facharzt）指的是在取得一般医生执照后，在特定科目中继续钻研而且通过专科考试的医生。人们较为熟悉的专科医生包括眼科、耳鼻喉科、皮肤科、外科、内科、儿科、妇科等此外还可细分出数十种专科科目。

3.定期检查

若是需要接受定期检查，如眼科、妇科或皮肤科等年度检查项目，病患可以给自己熟悉的专科诊所打电话预约、上门预约或网上预约时间，网上预约可以查看评分和时间，疫情期间建议网上预约。视诊所人力及病患人数而定，有时约诊可能得等上一两个月。所以德国人习惯在定期检查的几个月前就先预约。

4. 转诊

若家庭医生判定需要将病人转诊至专科医生处接受更详细的问诊 和 检 查， 此 时 病 人 会 拿 到 一 张注明需要进行哪些检查的转诊单（Überweisungsschein），之后得自己打电话到专科医生那里简单说明病情并约时间看诊。

5. 注意事项

部分德国诊所只服务参加私人保险的病患（Privatpatient)，所以打电话预约时间时，别忘了先确认诊所是否收公立保险病患（Kassenpatient)。多数诊所也会注明，例如写着 "Privat und alle Kassen" 指的就是 " 收私保和公保病患 "。

2. 临时挂号和医院就诊

如果情况紧急不可耽搁，也可以 呼 叫 急 救 医 生， 电 话 号 码 112。大型医院也设有 24 小时的急诊中心（Notfallzentrum），夜间能随时前往，有值班的专科医生问诊。

无论是家庭医师，或是儿科、耳鼻喉科、妇科、牙科等诊所，多数不会拒绝急症病人，通常只要事先打电话告知状况，诊所员工都会视情况尽量为你安插到当天的看诊时间中。有些诊所也提供不需预约的看诊时段，病患可以当场挂号排队，但候诊时间相对较长。

3. 买药

药品在药房购买。德国有一个很完善的药房网络。所有药房都有统一的标识（如图，红色 A），易于辨认。要区别的是:

无需处方的药品

没有医生处方即可获得;

处方指定的药品 (比如 : 抗生素)

必须事先经医生诊断，由医生开处方以及加付，若投保的是法定医疗保险，视医师所开的药单种类而定。处方药由保险公司全额给付或病患负担部分费用。若投保的是私人保险，买药时必须先自费，接着再凭收据向保险公司报销。报销金额依照个人投保额度及保险公司方案有所不同。而无论是法定或私人保险，非处方药物都必须自掏腰包买单。

德国的药局夜间和周日不营业，但是各城市每日都有轮流值班的紧急药局，供急症病患在夜间或周末取药。人们可在地方报纸、医疗网站上查询当日有哪些紧急药局开门，夜间急诊的医生有时也会主动告知相关信息。

4.紧急情况

重要的紧急电话号码

当需要迅速、直接的医疗护理时或在其他紧急状况下，谨记以下号码 :

112 → 急救医生 / 救护车和 / 或者消防车;
110 → 警察局

可以在德国的任何一个电话亭或者通过手机免费拨打所有这些紧急电话号码。

医护值勤服务

可以通过以下方法在预约时间以外联系医生 :

- 当地医护紧急服务或值勤服务
- 电话号码可在当地日报上找到或从各专科医生的自动答话机上获悉

VCSW BOCHUM

04 购物

Ruhr Park 购物中心

1. 超市

德国的超市大多都是连锁超市。私人开的超市基本上都是外国人开的土超亚超俄超，通常只卖些该国特色的东西，算不得是一般的超市。

超市里卖的东西一般可以分为常驻货品和临时货品。常驻货品就是常年都卖的，比如一些生活必需品。临时货品就是那种只有某个特殊的时间段才出一期，数量有限，售完为止， 比如说 Aldi 有时候有床单，被套， 塑料桶等。

塑料的金属的瓶子大多有押金，玻璃啤酒瓶也有，有下面的标志的都能在机器上面退掉，每个超市里面或者门口都有退瓶子的机器，然后打出来一个纸条给你，结账的时候可以抵现，如果不买东西就直接在收银台退钱给你。塑料瓶子在哪的机器上都能退，玻璃瓶只能在买的那个超市的收银台或者买的那家大型超市的机器上退。玻璃瓶和塑料瓶有可能用两个不同的机器分别处理。

超市的开门时间一般为周一到周六早 7-8 点到晚8-10 点，周日一般都不开门（火车站的超市除外）。

廉价超市

Aldi，Lidl ,Netto

这三家超市可以归为一档，常驻货品种类不多，牌子基本上都是自己特有的供货商，和别人家的牌子不大一样。食品和普通用具的质量还是非常有保障的，只是护肤品类还是在 dm 等买比较好。为了满足生活的需要，这些超市在波鸿的大街小巷都能找到，非常便利。

综合大超市

Kaufland,Real

种类齐全，食品生活用品一应俱全，一般都在郊区，推荐周末大采购的时候去。

中高档超市

Edeka，Rewe

价格相对较贵，但是蔬菜肉类新鲜，摆放赏心悦目，多种有机食品可供选择。

2. 日用品商店

宜家

主营各类家具，家装用品，和国内宜家差不多。

多特蒙德店：
地址：Borussiastraße 120, 44149 Dortmund
Bochum Hbf乘坐 S1 到 Dordmund-kley 站下车即可看见。

埃森店：
地址：Altendorfer Str. 2, 45127 Essen
Essen Hbf 乘坐 U11 到Berliner Platz 站下车，沿Altendorfer Str. 步行大约500 米 （7 分钟）即可到达。

VCSW BOCHUM

IKEA Essen

DM， Rossmann

都是令人钟爱的卖护肤品化妆品的超市，类似国内的屈臣氏，但是价格比屈臣氏惠民多了。像 0.65 欧元300ml 的洗发水沐浴露，各种不到 0.5 欧元的护肤品清洁用品旅行装，各种普通牌子的化妆品（但是再高级一点的牌子就要去 Müller 了），各种护肤品婴儿用品卫生纸卫生巾小镜子染发剂洗发水沐浴露身体乳脱毛蜡纸之类的都有。他家还卖一些特别的米，或者其他 bio 的食物，简单的饮料小吃。

Douglas

专卖护肤品化妆品的，也卖美容产品比如洗脸器等。种类繁多但是价格比 dm 略贵。

3. 电器与数码产品

德国电器巨头：Media Markt 和 Saturn，在波鸿均有实体店

Media Markt
地址：Hofsteder Str. 194-196, 44809 Bochum

Saturn
地址：Kortumstraße 72-74, 44787 Bochum

4. 跳蚤市场

波鸿

每周六上午，乘坐 U35 到 Hustadt 站下车，沿着行车方向下地铁站后向右走大约五分钟就能看见。

多特蒙德
每周六上午，乘坐 S 1 到 Dortmund Universität 站下车

波鸿市中心也有几家较小的百货商店，价格也比较便宜，但可能有一些商品质量会相对来讲不是很好。

Tedi
地址: Kortumstraße 51, 44787 Bochum
就在市中心，闲逛就能看见，这家由很多装饰品，价格不贵，又很好看。

Woolworth
地址：Kortumstraße 89, City Point/ Drehscheibe, 44787 Bochum
乘坐 U35 到 Rathaus 站下车，在Drehscheibe 商城里面。

一欧店
地址：Huestraße 12, 44787 Bochum
乘坐 U35 到 Bochum hbf 站下车，往市中心方向走即可看见。
地址：Kortumstraße 89, 44787 Bochum

乘坐 U35 到 Rathaus 站下车，在 Drehscheibe 商城里面。这一家相对来讲大一点，和上面讲过的 Woolworth 挨着。

5. 学习用品

很多生活类超市都有卖，像 Rewe, Rossman, 还有上面提到过的Tedi, Woolworth, 一欧店都有。UniCenter 有一家 Mc Paper 东西全， 但是比较贵。

6. 书店

Mayersche
德国主流书店，在每个城市都有分店，波鸿市中心也有一家。
地址：Kortumstraße 69-71, 44787 Bochum

7. 购物中心

去过市中心的同学肯定已经发现， 波鸿市中心看起来没有其它城市的市中心繁华，可以购物的店面也比较少，所以很多同学都会选择去艾森或者多特蒙德的市中心买衣服。但是在波鸿东面有一个大型购物中心-Ruhr Park。

Ruhr Park
地址：Am Einkaufszentrum, 44791 Bochum
从大学出发，乘坐 Bus 370 到Wallbaumweg 站下车换乘 Bus 355 到 Ruhrpark 站下车可到达。或从波鸿住火出发乘坐 Bus 336 到Bruecke Ruhrpark 站下车即可到达。

8. 亚超

波鸿
谢瑞发（SE-Asiatischer Supermarkt)
地址：Rottstr. 5, 44793 Bochum
从波鸿主火出门左走（向西），步行大约 10 分钟即可到达。这一家比较大，可以买到很多其他地方买不到的蔬菜。

Asia Supermarkt
波鸿市中心一家越南人开的亚超，虽然没有中超商品齐全，但日常的食品及调味料都能买到。每周六凭学生证还能享受9折优惠。
地址：Hans-Böckler-Straße 21, 44787 Bochum

大熊猫超市 (Tains - mein-asiamarkt)
波鸿最新开的一家连锁亚洲超市，新店货物齐全，是波鸿比较大的一家亚洲超市。
地址：Hernerstraße. 299 44809 Bochum

埃森
海芬亚洲超市
地址 : Kopstadtplatz 7, 45127 Eseen
在艾森市中心， 离 Rathaus 很近。

食全亚洲超市
地址：Baeuminghausstr. 86- 88, 45326 Essen
乘坐U11 和U17 到Baeuminghausstraße 站下车即可到达。

多特蒙德
东方行
地址：Im UG der Galeria Kaufhof, Westenhellweg 70 - 84 , 44137 Dortmund
在市中心步行街，火车站步行 10 分钟可到

陈金兴超级市场 Tain Kim Heng
地址：Hohe Str. 62 44139 Dortmund

9. 俄超

Kauver
地址：Semperstraße 20, 44801 Bochum
从大学乘坐 Bus 372 或 Bus 356 到 Heintzmannstrasse 站下车即可到达，这里的东西比较便宜，可以买到鱼肉和羊肉!

10. 土超

土超波鸿非常多，uni center 就有一家，走在街上，基本上看见外卖摆一个摊子放了很多蔬菜水果的就是土超啦，土超可以买到孜然粉，香菜， 有一些也有羊肉。另外在波鸿市中心，Hauptbahnhof Bochum West 站台下方还有家比较大的土超Cappadocia Frische Center，这家土超还有牛羊肉和新鲜蔬菜水果卖，不妨去看一看。

Cappadocia Frische Center
地址：Alleestraße 27, 44793 Bochum

11. 鱼店

在德国普通超市一般买不到鲜鱼， 通常都是只有去 Edeka 这样的中高档的超市才会有。不过波鸿市中心有鱼店，可以买到新鲜的鱼虾，有时候还会有生蚝螃蟹等。

Fischhaus Gräte
地址：Hans-Böckler-Straße 22, 44787 Bochum

在 Cappadocia Frische Center 的停车场每周三五六还会有鱼车，价格相对便宜，但是种类较少。

05 交通

1. 机场通勤

杜塞尔多夫机场位于杜塞尔多夫市以北 8 公里处。
地址：Flughafenstraße 120，40474 Düsseldorf

杜塞尔多夫机场到波鸿一小时至少三班 RE（Regional-Express）和两班 S-Bahn。下了飞机以后，在机场找到火车图标，要先做悬挂电车过到 Flughafenbahnhof， 下车后最方便的是自助售票机，在自助售票机旁会有各列火车的出发时间表，注意你最好最好买RE 和S ，会比较便宜，而 ICE（Intercity Express） 以 及 IC（Intercity）会贵些。

2. 学期票

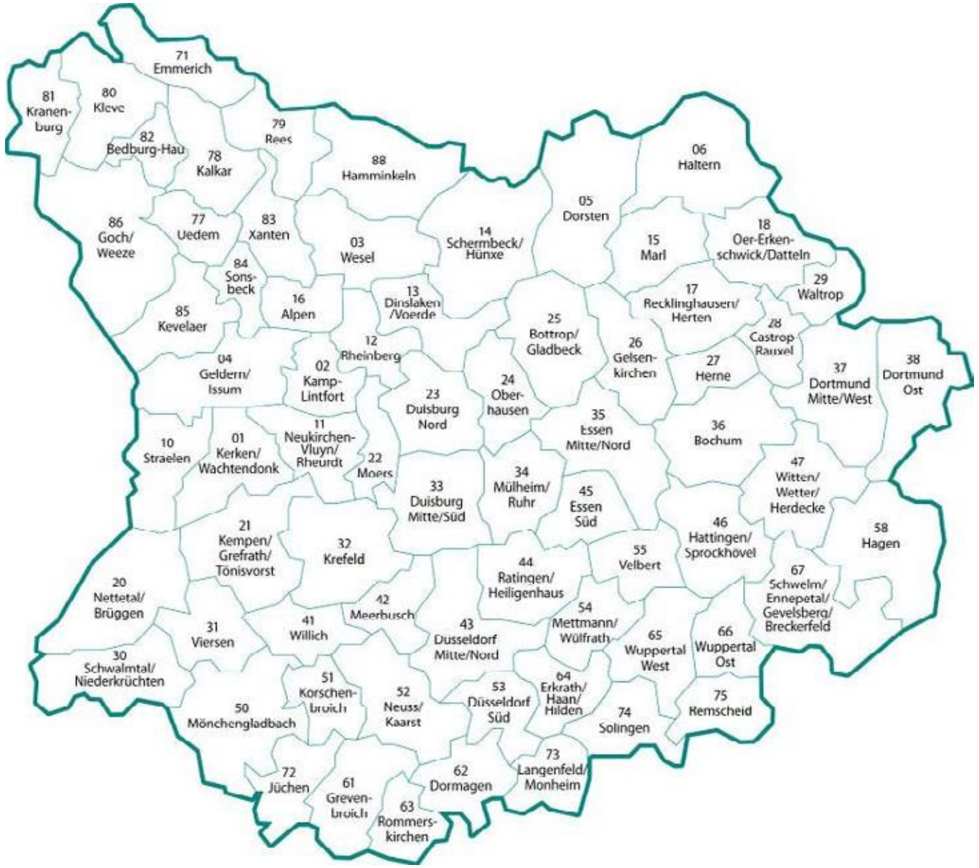
第一学期的新同学在前往学校报道后，我们可以凭借注册后得到的Login-ID 及密码，登录 RUB eCampus 系统， 激活并打印 NRW-Ticket，也就是北威州州票。值得注意的是并不是所有类型的火车都可以搭乘。持有 NRW-Ticket 的乘客可以搭乘区域所在区域内的公共交通如：RE，S-Bahnen，U-Bahnen，BUS 等的二等车厢， 而像 ICE,IC/EC 这一类快车以及 RE，S-Bahnen 等列车的一等车厢则需要另行购票。另外要注意车票的有效时间通常是 10 月 1 号和4月1号开始，在这之前到波鸿的同学一定要记得买票，不然被查到就会罚款 60 欧。

关于免票携带同伴的注意事项

免票携带同伴于工作日的 19 点始以及周末，所有的法定假日的全天在整个VRR 区域内是可行的。详细信息请仔细阅读:

https://asta-bochum.de/service/informationen-zum-vrr-und-nrwsemesterticket/

(可扫描下方二维码)



3. 德国铁路

1. 火车种类

德国的火车分 4 种:

1. 高 铁 ICE（Der Intercity-Express, 中国高铁 CRH3 的原型车）连接德国各大城市；

2. 特快 IC(Intercity)/ EC(Eurocity) 停靠中型城市；

3. RE(Regional-Express)/ RB (Regionalbahn)/ S(Schnellbahn)/ IRE(Interregio Express) 都是短途地区列车，停靠各种小站；

4. 夜火车 CNL (City Night Line)/EN (EuroNight) 有卧铺，夕发朝至。

此外除了德国铁路公司，还有各种其他的铁路公司在德铁的授权下在特定区域会承担铁路运输任务，其火车班次的德语简称也有所不同，比如北威州的 Euro Bahn 公司的火车简称就是 ERB，在有学期票并在规定的区域内也是可以免费乘坐的。

说到如何乘坐火车，这里就简单介绍一下在德国乘坐 RE 和 ICE 火车的区别。由于学期票和北威州发达的铁路网，RE 是同学们在北威州会经常乘坐的火车类型。乘坐这类慢车十分简单，上下车时按下开门的按钮，可以在二等座区域随意选择座位。遇到检票员时出示学期票即可。

然而乘坐 ICE 和 IC 这类快车时就和平时乘坐 RE 有所不同。首先快车是可以预定座位，预定的费用是 4.5 欧 /人。行李架上的显示器会显示预定人的上下车地点。如果已经提前订票的话， 就要按照车票找到指定的车厢和座位编号。如果没有预定座位，在上车后就要找行李架上显示器没有显示预定，或者在预定座位的人上车前空出座位。上车之后，会

有列车员前来查票。在网上购买火车票后，可以打印出来，或者保存 的 deutsche Bahn 的 APP 里 。 网上购票（Online-Ticket） 是记名且不可转让的，票上有持票人姓名及身份确认卡。身份确认卡的信息在订票时必须提 供 （identification for the Online-Ticket）， 有以下 3 种卡可以选择用作身份确认：BahnCard （ 德铁的打折卡）， 信用卡，EC/ Maestro 卡（一种欧洲通用的借记卡，比如德意志银行卡）。检票时，出示车票和所选的身份确认卡即可。

另外，火车有时会晚点或者换站台。车站广播会用德语（机场火车站会有英语通知）告知晚点时间或者换到哪个站台。在 DB APP 上也可以查询到实时火车信息。

2. 火车票的种类和优惠

如果乘火车去学期票规定以外的地区，就需要同学们在 DB 网站或者火车站售票机上买火车票了。和国内火车票不同，德国火车票种类丰富，选择一个合适的车票可以省下不少钱。

1）远程交通

远程交通指的是 ICE、IC/EC 和夜火车，它们都跨州甚至跨国运营，德铁有自主定价权，优惠车票种类不多， 主要有以下 2 种。

特价票（Sparangebote）

二等座票价 22.4欧起，顺次为递增的特价票（ 路程越远起价越高，时间越近价格越高）。每个价格等级的特价票数量有限，先到先得，需至少提前 3 天购买。开车前 1 天起可以退改，手续费 19 欧， 开车当天不能退。对于不频繁的点对点交通，这个票可以说是相当划算。

原价票 (Flexpreis)

原价票虽然贵，但是也有它的优势。特价票只能乘坐车票上显示的火车班次。一旦因为自身原因错过了火车，就只能重新买票了。然而原价票相比之下可乘坐的火车就更加灵活多变。在出发日期当天，可坐起始地之间任意车次，免费退改。

乘坐火车去德国外的欧洲国家还可以在 DB 官网 Sparpreis Europa 以及Sparpreis Europa Aktion 查找更多德国直达欧洲国家的火车票及优惠信息，这里就不一一赘述了。

2） 近程交通：

州票（Länder-Ticket）

一个州（个别是两个小州）内火车慢车单日通票，平日9:00-24:00、周末及节假日0:00-24:00 有效。23 欧起（各州价格略有不同），每加一个人贵 3-4 欧，最多 5 人使用。对于在德国旅游，州票最有用的就是南部的拜仁州和巴登符腾堡州了， 这两个州的景点很分散，大多要乘坐慢车到达，因此使用州票每人平均只要 8 欧起，可以说非常划算。另外州票还能用于市内交通，对于慕尼黑这样交通昂贵的城市，州票的二合一作用就很显著。

周末票（Schönes-Wochenende-Ticket）

全德内火车慢车单日通票，仅限周末及节假日使用，44欧一人，每加一人贵 6 欧，最多可 5 人使用。这种票看似很划算，但坐火车所耗时间远比快车多很多，而且中途需要转车很多。所以大家谨慎购买。

周中票（Quer-durchs-Land-Ticket）

周一到周五的“周末票”，9:00 起有效，单人 42 欧，每加一人贵 7欧，最多 5 人使用。缺点和周末票一样。

除了上述的优惠车票以外，还有 Ostsee-Ticket 和 Regionale Tickets 等多种多样的特价火车票，这里就不一一介绍了。有兴趣的同学可以在 DB 官网，Tickets&Angebote 中自行查看，但也要注意特价票的使用条件。

4. 其他出行方式

在德国，长途出行除了火车还有很多其他出行方式。

长途大巴（Fernbus）

通过比较 DB 火车和 Flixbus 公司的长途大巴可以发现，长途大巴虽然比火车更便宜，但是耗时更长， 班次更少，可选的出发时间就没有那么灵活。以前德国是各个长途汽车公司百家争鸣，现在只有 Flixbus公司一家独大了。Flixbus 公司不但承担德国境内长途大巴业务，也提供德国到周边欧洲国家的路线。另外还有Eurolines 公司也提供欧洲境内长途大巴的服务。

付费搭车（Blablacar）

付费搭车，不但让我们在乘坐的时候可以和德国友人 Blabla 聊天，也可以感受德国高速公路的速度和激情。但是缺点也显而易见：首先是安全问题。选择乘坐前务必要看 Blablacar 网站或者 APP 上大家对车主的评价。车主是否友善，是否有过突然不来接乘客的记录。都对我们的决定有十分重要的影响，其次才是价格和出发时间。所以付费搭车要谨慎，切记安全出行。

租车（Automieten）

在德国租车也很方便，比较知名的租车公司有 Avis，Sixt，Hertz 和 Europcar 等。可以在官网上直接预定，或者在租车公司预定。但是两种方式都需要有租车人的信用卡并达到一定额度才能支付（具体额度取决于租车费用）。此外对于许多有国内驾照的交流学者来说， 中国驾照可以在德国翻译公正过后使用 6 或 12 个月，但安全起见上路前请了解德国交规。具体规定请见德国驻华大使馆颁布的《中国机动车驾驶证在德国的使用须知》（相关链接如下 http://www.china.diplo.de/contentblob/4262710/Daten/4411956/ch_Merkblattfuehrerschein_in_Dt_0514.pdf 可扫描下方二维码）。没有德国驾照则需要在考取德国驾照后才能在德国租车上路。

第四章

抗疫须知

就目前的情况来看，德国新冠应该还会持续一段时间。如果在这个特殊的时间点生病了该怎么办呢？本章将会对新冠及在德抗疫进行详细描述。

01 新冠&疫情现况

2019冠状病毒病（英语：Coronavirus disease 2019，缩写：COVID-19），也被称为新型冠状病毒肺炎（新冠），是一种由严重急性呼吸道综合征冠状病毒2型（缩写：SARS-CoV-2，俗称新冠病毒）引发的传染病。该疾病常见的症状包括发热、咳嗽、疲劳、呼吸急促、味嗅觉丧失。虽然大多数人的症状较轻，但有些人可能因细胞素风暴、多重器官衰竭、败血性休克和血栓而出现急性呼吸窘迫综合征（ARDS）。从感染到出现症状的时间通常为5天左右，但可能在2至14天之间。

新冠病毒主要通过口鼻分泌物传播，包括咳嗽、打喷嚏和说话产生的呼吸道飞沫。诊断的标准方法是通过鼻咽拭子的逆转录聚合酶链式反应（rRT-PCR核酸检测）来判断感染的程度。预防感染的建议措施包括经常洗手、与他人保持社交距离、隔离检疫、咳嗽时掩住口鼻、避免触摸眼、鼻、口。在公共场所佩戴口罩可以非常有效地减少传播的风险。

在不停地复制和传播的同时，新冠病毒产生了很多的变种。这些变种往往比病毒的原型更难应对。目前在欧洲地区流行的变种是delta和Omicron，其中Omicron（奥密克戎）占据了绝对的优势。从统计数据上看，Omicron变种的致病性和导致重症的能力都较弱，但是由于其超强的传染能力以及免疫逃逸能力，感染该变种的人数远远大于其他变种。因此其造成的生命和财产损失亦相当巨大。

据德国疾控机构罗伯特·科赫研究所RKI更新数据，截至4月1日0点，德国累计确诊21357039例，累计死亡129695例。较昨日0点新增确诊252530例，新增死亡304例。过去7天新增确诊1319198例，全国每10万人发病率1586.4。而根据世卫组织地数据，截至2022年4月1日，全球已累计报告逾4.88亿名确诊病例，其中逾614.4万人死亡。目前数字仍在迅速攀升中。各国的死亡人数也在增加。

2019冠状病毒病已经成为了人类历史上造成生命和财产损失最惨重的疾病之一，也是第二次世界大战结束以来人类遭遇的最大的全球灾难。

VCSW BOCHUM

02 新冠期间，在德国生病了怎么就诊？

首先，在生病之后，要区分常规病症和新冠疑似病症。

常规病症：

如果确认自己是跟新冠无关的病症需要就医，比如跌打损伤、牙疼，就按照常规就诊方式来进行。唯一不同的，在就诊前、就诊中和就诊后都需要做好防护，具体如何防护，请参见相关的防护资料。

简单来说，不是特别着急的，联系自己的家庭医生。如果没有家庭医生的，联系周边合适的全科医生诊所，并记得带上保险卡；如果是较为紧急的状况的，可以直接叫救护车联系急诊。德国常规就医方式的细节，我们在新生手册医疗篇将详细讲述。

新冠疑似病症：

首先，预防胜于治疗！但是，如果重重防护后还是出现了新冠疑似的症状，也不要恐慌。请一定让自己平静下来，好好去感受自己身体状态，最好能一条条把自己的各方面异常记录下来（尤其是体温）。这对就诊和寻求帮助都极其有用。注意，尽量客观和全面地去记录自己的身体状况。

比如：

*近期是否有着凉！

*是否有发热：如果有，每天持续多久，有没有时间段上的规律性，最高多少度，能否自行退烧，用药后能否退烧？是否伴有寒颤？

*是否咳嗽：如果咳嗽，是否有痰，是否脓痰，痰量和痰色如何，是否流涕或脓鼻涕，是否感觉咳嗽位置很深？

*是否有咽痛或灼热感？

*是否气短、气促、呼吸困难？

*是否腹泻：是否水样便？是否拉完还想拉？是否单纯腹泻还是有伴有其他消化道症状比如呕吐。用止泻药后是否有效？

*乏力是否严重？是否头痛、心慌、全身酸痛？

*使用过什么药物，用药后上述症状有无缓解？

*饮食、睡眠如何，有无其他任何上面没提及到的不舒服？

德国新冠肺炎确诊病例（截至4月1日0点）
数据来源：德国疾病防控机构罗伯特·科赫研究所

地区	累计确诊	较昨日新增	7天新增确诊	7天每十万人发病率	累计死亡	较昨日新增
巴登-符腾堡州	3061117	30824	176193	1586.9	15112	45
巴伐利亚州	4052926	51205	261832	1992.6	22595	46
柏林	911834	6562	33557	915.8	4384	3
勃兰登堡州	690935	4959	28479	1125.2	5424	7
不莱梅	155747	2474	12702	1867.6	715	0
汉堡	447355	5289	20187	1089.7	2392	2
黑森州	1450998	17106	93838	1491.1	9612	20
梅克伦堡-前波莫瑞州	402703	6263	32123	1994.3	2004	6
下萨克森州	1722101	30448	153851	1922.3	8095	35
北莱茵-威斯特法伦州	4266992	44620	230927	1288.3	23674	73
莱茵兰-普法尔茨州	893273	13872	6712	1652.2	5264	13
萨尔州	250219	4011	22239	2260.1	1538	8
萨克森州	1323622	13146	66147	1630.5	14735	25
萨克森-安哈尔特州	609580	6712	35947	1648.4	5008	8
石勒苏益格-荷尔斯泰因州	512360	7142	42743	1468.4	2301	5
图林根州	605277	7897	40721	1920.6	6842	8
总计	21357039	252530	1319198	1586.4	129695	304

其次尽快跟官方诊疗机构联系：

不要惊慌，时刻保持冷静！在这个寒冷的流感季，患上普通感冒或者流感的概率比被新冠病毒感染的概率要大，他们的症状非常的相似，例如咳嗽和发烧。

如果经过排查，仍觉得自己可能是被新冠病毒感染，可以参考的就诊流程如下：

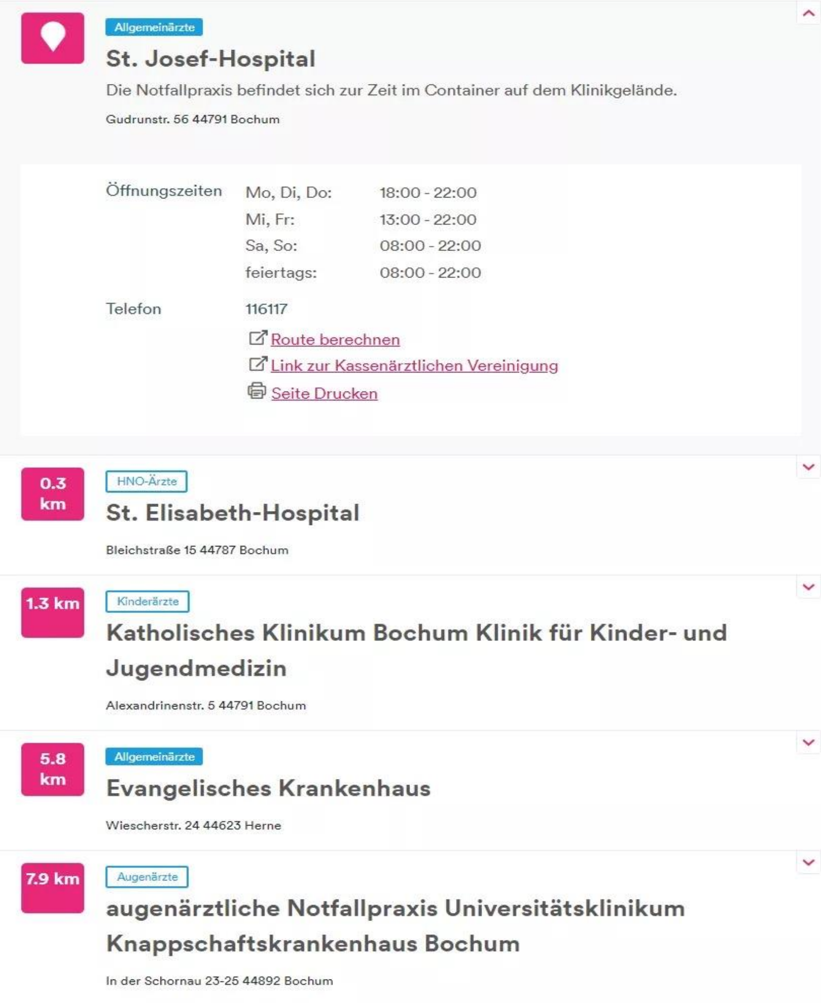
家庭医生→各种专线→急诊

接下来是详细说明：

1）请给你的家庭医生/其诊所打电话，一般电话还是能打通的。详细告诉他们你的状况，他们会给你意见：上门给诊断，让你上诊所诊断，

或者他们打电话给专门的机构然后上门处理。一个诊所行不通就多试几个诊所！电话可以在Google Maps上直接输入Allgemeinarzt（全科医生）找到。

2）在家庭医生/诊所关门的时间段，每个城市通常设有值班医院，在网站 https://www.116117.de/bps/web/index.php/de/search (也可扫描右侧二维码)便可查到，例如Bochum Hbf 附近有2个全科医生值班医院。



Allgemeinärzte
St. Josef-Hospital
Die Notfallpraxis befindet sich zur Zeit im Container auf dem Klinikgelände.
Gudrunstr. 56 44791 Bochum

Öffnungszeiten	Mo, Di, Do:	18:00 - 22:00
	Mi, Fr:	13:00 - 22:00
	Sa, So:	08:00 - 22:00
	feiertags:	08:00 - 22:00
Telefon	116117	

Route berechnen
Link zur Kassenärztlichen Vereinigung
Seite Drucken

0.3 km — HNO-Ärzte
St. Elisabeth-Hospital
Bleichstraße 15 44787 Bochum

1.3 km — Kinderärzte
Katholisches Klinikum Bochum Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Alexandrinenstr. 5 44791 Bochum

5.8 km — Allgemeinärzte
Evangelisches Krankenhaus
Wiescherstr. 24 44623 Herne

7.9 km — Augenärzte
augenärztliche Notfallpraxis Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum
In der Schornau 23-25 44892 Bochum

如果这个尝试还是失败了，赶紧拨打城市卫生局 **Gesundheitsamt** 的 **Corona-Hotline**电话，以波鸿为例，可拨打**0234 910-5555**或者**0234 910-3201**。

Gesundheitsamt

Kontakt
Westring 28/30
44777 Bochum

0234 910-5555 Corona-Hotline
0234 910-3201 Sekretariat
0234 910-1399
gesundheitsamt@bochum.de

Öffnungszeiten
Die Öffnungszeiten finden Sie bei der jeweiligen Dienstleistung.

› Zu den Dienstleistungen

北威州的**Corona-Hotline是0211-9119 1001**（周一至周五 8：00-20:00/周末 10：00-18：00）。值得注意的是，这些电话是介绍新冠病毒疫情方方面面信息的，不提供个人诊疗咨询。尽管如此，他们可以告诉你，接下来该怎么做。至于自己所在城市的专线怎么找？Google以下关键词，例如：Gesundheitsamt Bochum Corona Hotline.

如果诊所这条路走不通，就赶紧拨打**0049-116117**，这是德国24小时就诊咨询电话，如果打通了，会让输入自己的邮编，然后转到社区附近的电话，然后告诉你接下来该怎么做。不过这个电话，也不是那么容易打通的，需要多尝试。

3）除了上面提到的各种专线，如果自己感觉情况真的比较危急，例如出现呼吸困难、高烧不退、严重乏力等症状时，要赶紧急诊或拨打急救电话：112或者110，同时保证有个联系人能随时跟踪自己情况。

4）除了德国方面，我们还有另一层保障：领保群和使馆电话。在必要情况下，向领保群发送求救信号（没在群里的让朋友代发）或者直接拨打中国驻德国大使馆领事保护电话（24小时可以打通，处理紧急人身安全事件），以北威州为例：

中国驻杜塞尔多夫总领馆领区：北威州
邮箱: test_dus@outlook.com
领保电话: 0049-211-55080446

此外领馆还特别提供了”紧急求助“备用电话：+49-15226365789

领区留学生家长定时咨询服务热线：**+49-15775643230**（德国时间周一至周五上午10：00-11：00，下午15：00-16：00，即国内时间周一至周五17：00-18：00，22：00-23：00）

最后，现在是个特殊的时间点，医疗资源可能不像平时那般充裕，所以如果出现某些电话打不通，某些联系人互相推诿，不要忙着生气和恐慌，我们需要做的，是以最经济的形式获得资源，一种方法行不通，就赶紧换，尽可能多地尝试，增大接通的可能性！

03 新冠疫苗

1. 疫苗介绍

辉瑞/Biotech疫苗

辉瑞疫苗由位于纽约的辉瑞公司和德国BioNTech公司共同开发，该疫苗使用RNA（mRNA）技术 —— 从新冠病毒本身制造蛋白，使人体的免疫系统将这种蛋白质识别为外来蛋白，并产生抗体激活T细胞（白细胞）对病毒进行攻击，从而赋予人们对新冠病毒的免疫力。

辉瑞/Biotech疫苗	
建议接种人群	12岁及以上的人
副作用	部位的疼痛和肿胀，疲倦，头痛，肌肉和关节疼痛，发冷和发烧。

Moderna疫苗

该疫苗由位于波士顿的Moderna公司开发，由瑞士、法国和西班牙的合作工厂为欧盟国家生产，然后再分布到整个欧洲大陆的。 像辉瑞/BioNTech疫苗一样，它使用mRNA技术产生新冠蛋白，然后机体攻击以产生免疫力。 如果在-20°C下保存，它将持续长达六个月的时间。

Moderna疫苗	
建议接种人群	18岁及以上的人
副作用	注射部位的疼痛和肿胀，疲倦，发冷，发烧，腋下淋巴结肿大或触痛，头痛，肌肉和关节疼痛，恶心和呕吐。

Novavax 疫苗

美国制造商 Novavax 的基于蛋白质的“灭活疫苗” Nuvaxovid。Novavax 疫苗基于经典的疫苗制造工艺并希望 Novavax 疫苗成为那些对 mRNA 疫苗持保留态度的人的替代品。目前只可在第一剂或第二剂接种。

Novavax 疫苗	
建议接种人群	18岁及以上的人
副作用	注射部位疼痛或触痛，疲劳，头痛，肌肉或关节疼痛注射部位发红或肿胀，恶心，发烧，恶心或呕吐。

2. 疫苗接种

德国大部分人群已经完全接种疫苗，因此取消优先级顺序，实现疫苗接种自由。如想接种疫苗可在Impfzentrum Bochum官网 https://www.bochum.de/Corona/Impfzentrum-Bochum#2022-04 （也可扫描右侧二维码）查询接种站点及预约。

VCSW BOCHUM

RUB大学接种地点：

Uni-Center
Querenburger Höhe 256， 44777 Bochum

市中心Rathaus接种地点：

Impfstelle City Point Bochum
Kortumstraße 89, 44787 Bochum

04 核酸检测及当地防疫政策

1. 当地防疫政策

之前规定的新冠防疫政策将在2022年3月20日星期日过期，随之而来的是目前备受争议的联邦政府新感染保护法（Neuen Infektionsschutzgesetz der Bundesregierung），其中规定各联邦州只能实施基础防疫政策（Basis-Schutz），即医疗场所必须佩戴口罩及接受核酸测试、使用公共交通工具必须佩戴口罩、学校（不含大学）可选择使用必须接受核酸测试才能线下授课的规定。但是如果一个联邦州或地区的医院出现超载或者发现新型变种，那么可以将此联邦制或地区列为热点地区（Hotspot），也就是俗称的高风险地区。在热点地区可以实施一个较为严格的防疫政策，即公共场合必须佩戴口罩，保持安全社交

VCSW BOCHUM

距离，以及必须出示3G证明。

目前关于新冠防疫政策还在进行激烈的讨论当中，推荐各位同学下载并使用NINA app（Notfall-Informations- und Nachrichten-App），翻译为紧急信息与新闻通知APP。在这个APP中设定好区域可以实时查看自己目前所在区域详细的防疫政策，查看周围高风险地区以及其他自然或人为灾害。

ios　　　Android

2. 核酸检测

目前每人在德国每周至少可以接受一次免费核酸测试。以下可以找到波鸿市政为大家列出来所有提供有效测试的场所，通过扫二维码可以查看。另外也可以自费在各大超市以及药店购买核酸自测（Schnelltest für Selbstanwendung）

05 回国须知

留学生回国前，可以提前联系大使馆了解需要填报的信息，通晓国内关于入境人员防疫的相关政策及规定，如实报告个人健康情况。

注：搭乘4月4日0时后起飞赴华航班的乘客须按照新规定执行检测。

- 未接种及未完全接种人员在赴华航班起飞前48小时内应在同一领区内进行一次核酸检测和一次血清抗体Igm检测。
- 已接种人员在赴华航班起飞前48小时内应在两个不同的检测机构各进行1次核酸检测，其中第2次核 酸检测时间为赴华航班计划起飞时间前24小时内，同时还须在赴华航班计划起飞时间前12小时内进 行一次抗原检测，共计2次核酸和1次抗原。航班如遇延误，乘客可按照原定计划起飞时间进行相关 检测时限的计算。 需要注意的是，常见新冠疫苗如国药、科兴、辉瑞、强生等均须接种2剂，且完成接种程序之日到赴华起飞当日之间不得少于14天。未满14天者，即使双检结果合格，仍不予审发健康码。

留学生可以通过微信“防疫健康码国际版”小程序在线申请绿色健康码，所需文件如下:

- 两份符合要求的核酸检测阴性报告(赴华航班起飞前48小时内和24小时内)
- 接种证明(纸质证明和欧洲疫苗电子证书)
- 德国居留卡或签证或户口申报单
- 机票行程单
- 疫苗接种声明书 · 既往感染者须上传驻德使领馆预审通过邮件截图和《自我健康状况监测表》

领事保护

出门在外，个人的健康和安全是最重要的，在德国的一切行为请务必遵守德国法律，如果遇到紧急状况和突发情况，不要犹豫，迅速寻求领事帮助。

外交部全球领保与服务应急呼叫中心电话：0086-1012308
中国驻德国大使馆领事保护电话：0049-1736171052

中国驻德国杜塞尔多夫总领事馆
地址：Schanzenstr. 131, 40549 Düsseldorf
领事保护电话：0176-81264276

有困难，找波鸿学联

VCSW BOCHUM

BARMER

德国公保BARMER
全程陪伴您的留德生涯

BARMER是德国最大公立医保之一，为全德900万+客户提供优质医保服务，是学生、雇员、培训者的最佳医保选择！

BARMER优势一览

HPV疫苗 BARMER为26周岁以下客户**支付三针疫苗全部费用**（包括就诊费、注射费、妇科检查费）

牙齿 专业洗牙**补助50欧元**
免费清洗牙结石、补牙、牙齿预防性检查

体检与检查 BARMER用户可在35岁前**免费**享受一次专业**全身体检**，另每年额外免费享受多方面**预防性检查**

400欧返款 参与健康奖励、健康积分和返现活动，每年可获得高达**400欧元**的返款收益！

加入BARMER

保险证明 **当天**即可获取入保证明！（注册、入职、延签）

官方中文客服 全程享受**官方中文服务**，**微信**随时办理咨询保险业务

语言证书认证 官方提供**免费**语言证书（如DSH）认证服务

轻松换保 BARMER来负责取消当前保险，并通知学校/雇主
（*在当前保险公司入保满一年即可轻松换保）

* In Verbindung mit Crashkursen
und Zugangsvoraussetzungen des SFE
PLATZGARANTIE
zur Prüfung
DSH
TestDaf
telc
SF EDUCATION CENTER
Offizielles Testzentrum für:
TestDaF
Test Deutsch als Fremdsprache
telc
LANGUAGE TESTS
Zertifiziertes Prüfungszentrum
Certified Examination Centre
TestAS
Test für Ausländische Studierende
onSET
Online-Spracheinstufungstest
Tel: 0201-4741293
www.sf-education.com
Hoffnungstr. 2, 45127 Essen

VCSW BOCHUM

VCSW BOCHUM

HUADING GMBH

华鼎旅游

欧洲旅游

- 舒适大巴环游路线
- 惬意定制畅想路线
- 商务展会专业接待
- 欧洲中国特价机票

中德物流

- 包裹报关一键全含
- 包裹信息全程跟踪
- 价格优惠服务到位

线下桌游

- 桌游棋牌自动麻将
- 国内饮料一应俱全
- 环境优雅氛围十足

联系可扫描二维码
Contact scannable QR code

COMPANY WEB SITE: huading-essen.de

SinoJobs European-Chinese Job Portal 面向欧洲-中国的招聘门户

SinoJobs GmbH

SinoJobs作为中欧领先的招聘门户网站自2009年起便致力于帮助企业寻找**具有欧洲学习或工作经历的中国精英以及具有中国背景的欧洲人才**。借助线上职位广告、雇主品牌推广线下招聘活动及人才猎头服务的结合SinoJobs为企业雇主搭建一个面向大中华区和欧洲招聘的高效平台 。

注册及服务群体

我们面向的人群主要是具有欧洲学习或工作经历的中国求职者以及具有中国背景的欧洲求职者。目前 SinoJobs拥有**超过100.000名海外注册用户，2.000 多位全球知名企业雇主** 包括：大众 、戴姆勒、保时捷、西门子、特斯拉 、华为、BASF、空客、罗氏等等 。

聚焦中国的领先招聘会

作为聚焦中国的德国一流招聘会，**SinoJobs Career Days** 吸引了众多来自欧洲和大中华区的优秀企业。在过去的十年中，有超过400家中国和欧洲企业参加了我们的招聘会。他们提供了遍布各个行业和领域的诸多职位，重点寻觅在欧洲学习深造的中国人才。

关注我们

微信公众号

微信视频号

VCSW BOCHUM